Tiefenpsychologische Modelle

◆ 3 ◆

Individualpsychologie nach Alfred Adler

Oliver Kloss ◆ 2018

Individualpsychologie

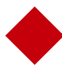
◆ 3 ◆

Alfred Adler

Erwin Ringel

Oliver Kloss ◆ 2018

Vorbemerkung



Nach zehn Jahren der Zusammenarbeit kam es 1911 zum Bruch zwischen Alfred Adler und Sigmund Freud.
Später verboten beide Psychologen den Studenten beim jeweils anderen Vorlesungen hören zu dürfen. Eine Ausnahme ließen sie nur im Falle von Lou Andreas-Salomé zu, der einstigen Freundin des Philosophen Friedrich Nietzsche. Sie wirkte später selbst als Lehrpsychoanalytikerin.

Alfred Adler

(1870 bei Wien – 1937 Aberdeen/ Schottland)

Begründer der Individualpsychologie



Alfred Adler:
Vita

- Typ des Caféhaus-Besuchers mit messianischem Anspruch
- Gegner der Gewalt gegen Kinder
- Träume böten „Vorausschau auf Zukunft“, Freuds Rekapitulation bestärke hingegen den Egozentrismus
- Charakterologie (zwei Werke, kaum rezipiert)
- Alterswerk: Lebenskunst-Konzept mit dem Ziele, ein „Weiser“ zu werden.

Alfred Adler

Individualpsychologie

1. Kennzeichen der Individualpsychologie
   1.1. Einheitlichkeit
   1.2. Lebensstil
   1.3. Lebensaufgabe
   1.4. System wissenschaftlicher Menschenkenntnis
2. Psychologisches Grundgesetz
3. Minderwertigkeitsgefühl
4. Motivationsmodell
5. Kritik und Nachwirkung
   5.1. Symptomsprache / Organminderwertigkeit
   5.2. Kognitive Verhaltenstherapie
   5.3. Psychosynthese / Transpersonale Psychologie

Alfred Adler

1. Kennzeichen der Individualpsychologie

1. **Einheitlichkeit**

- Im Gegensatz zur Analyse/ Zergliederung wird die Synthese/ Zusammenfügung betont.
- Betonung der intrapsychischen Integration oder der Ganzheitlichkeit der Persönlichkeit.
- Der Mensch sei je schon eingebettet in vorfindliche Menschengruppen (Familie, Gesellschaft, ...).

Alfred Adler

1. Kennzeichen der Individualpsychologie

2. **Lebensstil**

= „immer wiederholte Art, wie einer sich den Fragen des Lebens gegenüber benimmt“

- Aller Menschen Ziel:
  Streben nach Vollkommenheit

- Nur der Weg zur Verwirklichung des Strebens nach Perfektibilität sei unterschiedlich.

- Die stilistische Ausrichtung der Persönlichkeit bilde sich bereits im 4./5. Lebensjahr heraus.

Alfred Adler

1. Kennzeichen der Individualpsychologie

3. **Lebensaufgabe**

Inwiefern Lebensaufgaben bewältigt werden, zeigt sich im Lebensstil.

- Arbeit (Gemeinschaftsbezogen nützlich oder parasitär?)
- Liebe (Auch Freud hielt befriedigende Arbeit und Liebe für die Basis gelingenden Lebens.)
- Gemeinschaft (kann Familie, Verein, Stadt etc. sein)

Alfred Adler

1. Kennzeichen der Individualpsychologie

4. **System wissenschaftlicher Menschenkenntnis**

- Adler nahm an, psychologische Bildung könne die Gesellschaft positiv verändern.

- Bedeutsam sind frühe Kindheitserinnerungen.

(Vgl. Freud: Deck-Erinnerungen, die in assoziativer Beziehung stehen zu sexuellen Traumata)

- Systematisierung

(z.B. Stellung in der Geschwister-Reihe)

Alfred Adler

2. Psychologisches Grundgesetz

Kompensation des Minderwertigkeitsgefühls durch Streben nach Überlegenheit (Vollkommenheit)

Begriff und Formen der Kompensation:

- Abnormitäten
- Minderwertigkeitskomplex
- Ressentiment
- Über-Kompensation (Demosthenes, der Stotterer, wird ein berühmter Redner)

Alfred Adler

3. Minderwertigkeitsgefühl

Minderwertigkeit ist das Erlebnis tiefgreifender seelischer oder auch körperlicher Unzulänglichkeit

1. Minderwertigkeitsgefühl und Minderwertigkeits-erleben durch den Vergleich mit anderen Menschen

2. Allgemeine Gründe des Minderwertigkeitsgefühls (z.B. „Organminderwertigkeit“ – heute: „Stigma-Management“)

3. Entwicklungspsychologisches Minderwertig-keitsgefühl: „normal“ (Das kann ich noch nicht.) und „abnorm“ (Das werde ich nie können.)

Alfred Adler

4. Motivationsmodell

1. Motivationale Grundtendenz besteht im Streben nach Überlegenheit und Vollkommenheit

2. Strebenstendenz ist angeboren und empfängt aus der Kompensation von individuellem Minderwertigkeitserleben ständig neue Anregungen

3. Maßstab der Bewertung des Strebens nach Vollkommenheit ist die Verwirklichung des Gemeinschaftsgefühls, der Fähigkeit zur Kooperation

4. Theorietyp: Charakteristisch sind Seinswerte (Liebes-bedürfnisse, Selbstverwirklichung durch kooperative Arbeit)

Alfred Adler
4. Motivationsmodell

Alfred Adler hat das erste Motivationsmodell in der Tiefenpsychologie geboten.

Weshalb bedurfte Sigmund Freud keines Motivationsmodells in der Theoriebildung?

Alfred Adler

5. Kritik und Nachwirkung

- **Kritik:** Alfred Adler bezog sich sehr explizit (und entschiedener als Sigmund Freud) auf Friedrich Nietzsche und dessen „Willen zur Macht" (wie sein „Psychologisches Grundgesetz" mit dem „**Streben nach Überlegenheit**" zeigt). Um so mehr verwundert der starke Hang zum Kollektivismus, der die Individualpsychologie normativ durchherrscht.

- Gemeinschaftsbezogenheit ist das normative Kriterium für strikte Bewertungen von „normal" bzw. „abnorm".

Alfred Adler

5. Kritik und Nachwirkung

- **Kritik:** Perfektibilität/ Vollkommenheitsstreben wird als objektiv allgemeingültig angesehen, obwohl nicht nur der Weg, sondern auch die Ziele, was inhaltlich darunter verstanden werden kann, sich stark unterscheiden können.
- ...

Alfred Adler

5. Kritik und Nachwirkung

- **Manès Sperber** dürfte der berühmteste Individualpsychologe sein, wobei sich dies stärker dem schriftstellerischen und politischen Wirken dankt. 1950 gehörte er mit seinem Freund Arthur Koestler zu den Initiatoren des antikommunistischen *Kongresses für kulturelle Freiheit.* Im Gründungsjahr 1978 nahm Sperber die Ehrenmitgliedschaft der ***Internationalen Gesellschaft für Gestalttheorie und ihre Anwendungen*** an, wodurch die Verwandtschaft der beiden Schulen gewürdigt wurde.

Alfred Adler

5. Kritik und Nachwirkung

1. Symptomsprache / Organminderwertigkeit

- Was Adler einstmals als „Symptomsprache“ in die Tiefenpsychologie eingeführt hat, wird heute in der psychosomatischen Medizin als „Organwahl“ bezeichnet.

- Der von Adler thematisierte Umgang mit „Organminderwertigkeit“ wird heute unter dem Begriff „Stigma-Management“ behandelt.

Alfred Adler

5. Kritik und Nachwirkung

2. Kognitive Verhaltenstherapie

◆ Diese Verhaltenstherapie wurde in den 60er Jahren des 20. Jh. aus dem Kognitivismus heraus sowohl gegen die Tiefenpsychologie als auch gegen den Behaviorismus von Aaron T. Beck begründet.

◆ Statt der Ergründung des Unbewussten setzt diese Therapie auf systematische Introspektion, denn bereits durch bewusste Selbstbeobachtung seien krankmachende kognitive Verzerrungen hinreichend erkennbar und aus eigener Kraft korrigierbar.

Alfred Adler

5. Kritik und Nachwirkung

2. Kognitive Verhaltenstherapie

- Kognitive Therapie (KT) stellt die aktive Gestaltung des Wahrnehmungsprozesses in den Vordergrund, weil letztlich nicht die objektive Realität, sondern die subjektive Sicht des Betrachtenden über das Verhalten entscheidend sei. Ist die Kognition (strukturiertes Modell der Umwelt) inadäquat (z. B. durch Wahrnehmungsselektion und -bewertung), so auch die Möglichkeit beeinträchtigt, Affekt und Verhalten zu korrigieren.

Alfred Adler

5. Kritik und Nachwirkung

2. Kognitive Verhaltenstherapie

- Alfred Adler wird als Vorläufer der KT gesehen, hatte er doch schon 1930 geschrieben:

„Wir leiden nicht unter dem Schock unserer Erfahrungen (dem sogenannten Trauma), sondern machen daraus genau das, was unseren Zwecken am besten dient.“ [Mackenthun, 2015, S. 273.]

- Selbstbeobachtung ist der Schlüssel zur Bewusstwerdung dysfunktionaler Kognitionen.

Alfred Adler

5. Kritik und Nachwirkung

3. Psychosynthese / Transpersonale Psychologie

- Mit der Betonung von Ganzheitlichkeit und vornehmlich prospektiver Therapieausrichtung gab Adler sogar den Kritikern der Analyse einen Anknüpfungspunkt.

- Der italienische Psychiater **Roberto Assagioli** begründete als Tiefenpsychologe die **Psychosynthese**, wobei es um die Einbeziehung **überbewusster Aspekte** des Erlebens wie ästhetischer, ethischer oder religiöser und mystischer Erfahrungen geht.

Alfred Adler

5. Kritik und Nachwirkung

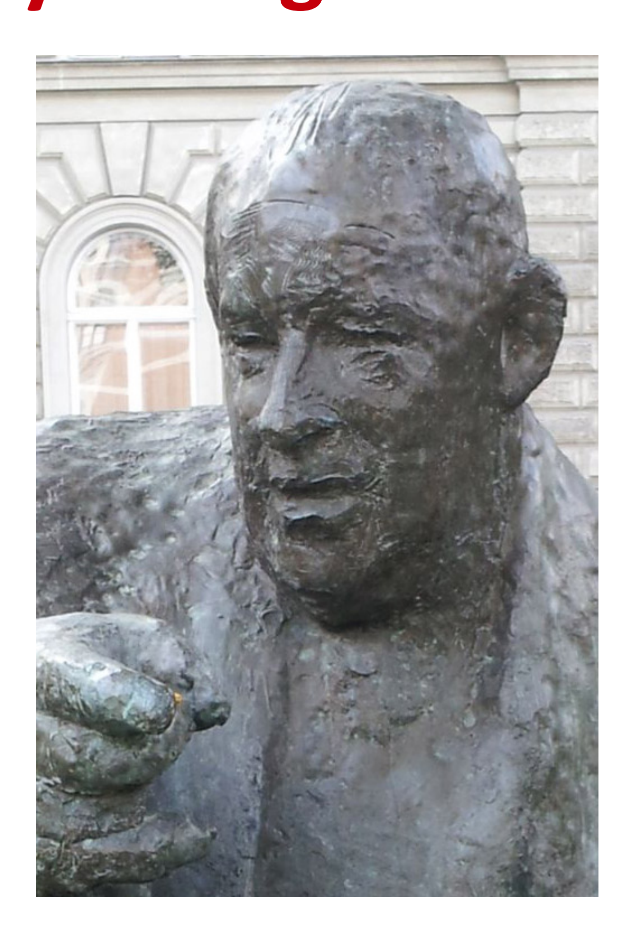
3. Psychosynthese / Transpersonale Psychologie

◆ Die Therapie der Psychosynthese versteht sich als Willensschulung und wendet sich vornehmlich an psychisch relativ gesunde Menschen, die z.B. ausgelöst durch existentielle Krisen oder durch Umorientierungen im beruflichen oder privaten Leben, ein besonderes Bedürfnis nach innerer Harmonisierung, nach Stärkung der eigenen Kreativität und Kraft und nach Identifikation mit dem höheren Selbst haben.

Erwin Ringel

(1921 Timişoara/ Rumänien - 1994 Bad Kleinkirchheim/ Österreich)

Individualpsychologe und Suizidforscher



Erwin Ringel
Individualpsychologischer Psychiater

- Erwin Ringel arbeitete als Facharzt für Psychiatrie und Neurologie an der Psychiatrischen Universitätsklinik Wien. 1948 wurde das erste Selbstmordverhütungszentrum Europas im Rahmen der Wiener Caritas aufgebaut.

(Aus dieser „Lebensmüdenfürsorge“ ging 1975 das von der Kirche unabhängig betriebene „Kriseninterventionszentrum“ hervor, das noch heute in Wien existiert.)

Erwin Ringel
Präsuizidales Syndrom

Ringel beschrieb **1953** das „Präsuizidale Syndrom“, das bis heute als ein **Meilenstein in der Suizid-Forschung** gilt. Er hatte ganz empirisch 745 vor der Selbsttötung gerettete Personen untersucht und deren psychische Befindlichkeit vor Ausführung der Selbsttötungsversuche ausgewertet und zur Trias der Merkmale verallgemeinert:

- **Einengung**
- **Aggressionsumkehr**
- **Suizidphantasien**

Erwin Ringel
Präsuizidales Syndrom

- **1. Zunehmende Einengung**

Die Wahlmöglichkeiten im Leben werden immer weiter eingeengt, bis letztlich nur der Suizid die einzige Möglichkeit scheint.

Diese Einengung kann

allein **im Denken und Verhalten** des Betroffenen begründet sein (Depression, Kontaktstörung),

aber auch **in der Realität** (Isolation, Vereinsamung, Arbeitslosigkeit, Verluste, Krankheit).

Erwin Ringel
Präsuizidales Syndrom

- **2. Aggressionsstauung und Aggressionsumkehr**

Eine verstärkte und gleichzeitig gehemmte Aggression, die sich früher oder später gegen den Betroffenen selbst richtet.

Suizid-Gefährdete wollen unbewusst die Welt vernichten, doch die Vernichtung der Welt kann nur durch Selbsttötung subjektiv gelingen.

Erwin Ringel

Präsuizidales Syndrom

- **3. Suizidphantasien**

Das Gefühl, der Realität nicht gewachsen zu sein, führt zu einer **Flucht in die Irrealität**.

Der Betroffene baut sich eine Scheinwelt auf, in der Gedanken an den Tod und schließlich an Suizid eine immer größere Rolle spielen.

Erwin Ringel
Präsuizidales Syndrom

Das präsuizidale Syndrom dient zur Abschätzung von Suizidalität. Das Auftreten der genannten Merkmale ist stets ernstzunehmendes Warnzeichen!

Als Beispiel für das Syndrom nennt Ringel das **Gedicht eines Suizidenten aus dem 19. Jahrhundert**.

Dabei sollen die ersten drei Zeilen die **Einengung**, die mittleren vier die **Isolierung** und die letzten die **Aggressionsumkehr** sowie Suizidphantasien darstellen:

Erwin Ringel

Präsuizidales Syndrom

„Immer enger wird mein Denken / immer blinder wird mein Blick, / mehr und mehr erfüllt sich täglich

mein entsetzliches Geschick. / Kraftlos schlepp ich mich durchs Leben / jeder Lebenslust beraubt, / habe keinen, der die Größe / meines Elends kennt und glaubt.

Doch mein Tod wird Euch beweisen, / daß ich jahre-, jahrelang / an des Grabes Rand gewandelt, / bis es jählings mich verschlang."

[Erwin Ringel: Die österreichische Seele. S. 83]

◆ Begriffe der Individualpsychologie ◆

Suizid – (lat.) Selbsttötung (der antiquierte Begriff „Selbstmord“, wie ihn noch Erwin Ringel gebrauchte, hatte moralische Konnotationen von schuldhaftem Handeln, obwohl in diesem Falle „Mörder“ und Opfer identisch sind)

präsuizidal – dem möglichen Suizid vorausgehend

Überkompensation – Kompensation bedeutet Ausgleich, Überkompensation geht darüber hinaus (Demosthenes wollte nicht nur das Stottern überwinden, sondern gerade als Redner über die Mediokrität herausragen)

Literatur- und Medienliste

Adler, Alfred: *Studie über Minderwertigkeit von Organen.* Urban & Schwarzenberg, Berlin/ Wien 1907.

Assagioli, Roberto: *Psychosynthese – Handbuch der Methoden und Techniken.* Rowohlt, Reinbeck bei Hamburg 1993.

Mackenthun, Gerald (Hrsg.): *Alfred Adler – wie wir ihn kannten.* Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2015, ISBN 978-3-525-46058-0.

Makari, George J.: *Revolution der Seele. Die Geburt der Psychoanalyse*. Gießen, Psychosozial-Verlag, 2011.

Rattner, Josef: *Klassiker der Psychoanalyse.* Wenheim/ Basel, Beltz, 1995.

Literatur- und Medienliste

Ringel, Erwin: *Der Selbstmord. Abschluß einer krankhaften Entwicklung*. Maudrich, Wien/ Düsseldorf 1953.

Ringel, Erwin (Hrsg.): *Selbstmordverhütung*. Huber, Bern 1969.

Ringel, Erwin: *Die österreichische Seele.* 13. Auflage. Europa Verlag, Hamburg/ Wien 2001, ISBN 3-203-81506-0.

Literatur- und Medienliste

Psychologia - Sammlung von Material zu Psychoanalyse, Lernpsychologie und weiteren Bereichen der Psychologie, zur Sexualwissenschaft, zur Pädagogik, zur Sozialpsychologie, zur Hirnforschung und zur Entwicklungstheorie:

https://archive.org/details/@psychologia

Adler, Alfred: Studie über Minderwertigkeit von Organen. Urban & Schwarzenberg, Berlin/ Wien 1907.

https://archive.org/details/studieberminder00adlegoog/page

